

*Хинканина Наталья Евгеньевна,  
кандидат экономических наук,  
ассистент кафедры бухгалтерского учета и финансов  
Университета Маквин.  
Канада, Эдмонтон  
E-mail: khinkaninan@macwan.ca*

DOI 10.51832/22237984\_2023\_3\_55

**СТРАТЕГИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ  
БЛАГОПОЛУЧИЮ СТУДЕНТОВ, НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСА  
«БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЁТ»**

*В статье приводится обоснование значимости психологического благополучия студентов в процессе получения знаний и роль преподавателей в его формировании. Предложены практические рекомендации для успешного и интересного изучения материала на разных этапах прохождения курса бухгалтерского учета.*

*Ключевые слова: психологическое благополучие, стратегии, рекомендации, игры, тематические кейсы.*

**Введение**

Комплексная оценка психологического благополучия человека не может быть измерена в лабораториях, так как оно обусловлено множеством факторов. Также очень сложно судить о психологическом здоровье на основе физиологических измерений. Тем не менее, взаимосвязи между психологическим состоянием и физиологическим функционированием различных систем организма широко признаны. Следовательно, определение психологического здоровья студентов представляет собой сложную задачу, в которой основной акцент делается на их собственной самооценке (которая может быть обманчивой) или наблюдениях педагога, сделанных на основе взаимодействия со студентами, в том числе в классе. Автор предлагает всем заинтересованным стратегии и практические рекомендации, направленные на улучшение психологического благополучия студентов. В данной статье автор предлагает ряд конкретных и простых стратегий, которые он использует в практике обучения специалистов бухгалтерского учёта и которые приносят положительные результаты.

Психологическое здоровье человека можно объяснить как "состояние оптимального функционирования, в котором каждый человек реализует свой внутренний потенциал, эффективно справляется с типичными проблемами, сталкивающимися в жизни, проявляет продуктивное и

смысловое участие в профессиональной деятельности и вносит вклад в благополучие своего сообщества" [1].

В исследовании, проведенном в Канаде в 2022, приведены результаты национального опроса, в котором участникам предлагалось оценить психологическое благополучие по шкале от "отлично" до "плохо" [2]. Приблизительно 10% опрошенных оценили свое психологическое состояние на "удовлетворительно" и "плохо". Между тем, широко признается, что данный показатель значительно занижен из-за того, что участники опроса полагаются на самооценку, которая часто бывает ошибочной. Опрос 2020 года показал, что более 70% студентов испытывают повышенный стресс. Особо следует отметить, что лица в возрасте от 20 до 29 лет имеют наивысшую степень психических заболеваний, и исследования показывают, что 75% проблем с психическим здоровьем проявляются к 24 годам [3].

Эти наблюдения подтверждают наличие психических и психологических проблем среди студентов, тем самым подчеркивая важность тематической поддержки психологического благополучия студентов.

Другое исследование, проведенное в Австралии, подтверждает необходимость обучения преподавателей в решении проблем психического здоровья студентов. На основе вышеупомянутого исследования, 67% сотрудников и преподавателей высших школ выразили желание

получить образование по вопросам регулирования психологического благополучия студентов; 60% опрошенных заявили, что чувствуют себя недостаточно информированными по этому вопросу; 12% опрошенных заявили, что прошли какое-то формальное обучение [4]. Другое исследование направленное на определение восприятия учителями своей роли в решении проблем психического и психологического здоровья студентов, также показало, что, хотя учителя признают важность своей роли в благополучии студентов, большинству из них не хватает знаний и ресурсов для эффективного выполнения этих обязанностей [5].

Важно понимать, что психологические проблемы студентов значительно влияют на их способности [6]. Такие события в обществе, как пандемия COVID-19, рост инфляции, увеличение стоимости обучения и проживания, а также повышенные расовые и политические напряжения, усугубляют проблемы психологического равновесия людей различных возрастных групп. Более того, большинство студентов не обладают необходимыми знаниями и ресурсами для решения своих проблем. Исследование Доказано, что студенты, нуждающиеся в психологической помощи, предпочитают доверяться своим сверстникам, а не профессионалам и педагогам. Существующие стереотипы, связанные с психическим и психологическим здоровьем, также мешает студентам раскрывать свои проблемы [7]. Также выявлено, что многие студенты не раскрывают своего состояния из-за опасения относительно возможных административных последствий [8].

Создание безопасной и инклюзивной среды в классе не только способствует психологическому благополучию студентов, но и умножает их знания [9]. Как педагогов наша задача естественно стоит в формировании технических знаний и навыков студентов. Однако необходимо признать, что наши студенты обладают измерениями, выходящими за рамки их интеллектуальных способностей. У них есть сильные эмоциональные и социальные измерения, которые взаимодействуют с климатом класса, оказывая существенное влияние на их процессы обучения и академическую успеваемость [10].

Путем создания поддерживающей среды и обеспечения связей между студентами и преподавателями и методиками обучения мы можем активно способствовать благополучию и общему психологическому здоровью студентов [5].

Признавая взаимосвязь между климатом в классе и психологическим состоянием студен-

тов, преподаватели могут эффективно формировать учебную среду, поддерживающую психологическое благополучие студентов. Это включает в себя создание инклюзивного и поддерживающего климата в классе, который способствует открытому общению, поощряет уважительные взаимоотношения и учитывает эмоциональные и социальные потребности студентов. В качестве педагогов мы играем ключевую роль в создании среды, которая гармонично развивает студентов, учитывая их интеллектуальные, эмоциональные и социальные составляющие, тем самым создавая условия для их всестороннего роста и успеха.

Присутствие стереотипов и дискриминации негативно влияют на академическую успеваемость студентов. Доказано, что навязывание стереотипов вызывают отрицательные эмоции, которые нарушают когнитивные процессы, заставляя студентов фокусироваться на злобе по отношению к стереотипу или преподавателю, а не на предмете. Это эмоциональное бремя затрудняет мышление, приводит к ненужной избыточной перепроверке ответов и ограничению времени для других вопросов и заданий [11].

Для смягчения этих стереотипов и внедрения инклюзивного климата автор рекомендуем использовать следующее:

1. Использование инклюзивного языка, поведения и отношений. Преподаватели должны быть внимательны к выбору лексикона, избегая использования идиом и сленга, которые могут исключать или маргинализировать определенные группы. Моделируя инклюзивное поведение и отношения, преподаватели демонстрируют свое намерение относиться с уважением ко всем студентам, тем самым способствуя позитиву в классе.
2. Включение разнообразных примеров. Предоставление разнообразных примеров крайне важно для понимания студентами теорий и концепций в различных контекстах. Преподаватели должны стремиться предлагать как можно больше примеров, отражающих многообразие студенческой аудитории.
3. Установление и поддержка правил взаимодействия. Установление четких правил для ведения групповых дискуссий и обсуждений в дистанционном и очном режимах является важным аспектом. Преподаватели должны активно развивать среду, в которой все студенты чувствуют себя ценными и уважаемыми, способствуя равноправному участию.

4. Вовлечение студентов в процесс установления правил. Для максимального вовлечения студентов в процесс установления правил может быть полезным включение их в этот процесс. Этого можно достичь через коллективные обсуждения или создание группового контракта, обеспечивая участие всех студентов в формировании климата и установлении совместной ответственности за психологическое состояние всего класса.

5. Проведение промежуточного опроса о климате в классе. Проведение промежуточного опроса с вопросами по шкале Лайкерта поможет способствовать выявлению ценной информации о впечатлениях и студенческом восприятии. Например, опрос может включать следующие варианты опроса:

- Преподаватель способствует климату, основанному на взаимном уважении (от 0 до 5).

- Я чувствую себя комфортно, участвуя на занятиях и в дискуссиях (от 0 до 5).

- Есть ли что-то, что преподаватель мог бы сделать, чтобы способствовать более благоприятному участию всех студентов?

Установление процессов непрерывной обратной связи. Создание возможностей для обратной связи на протяжении всего курса является важным аспектом. Когда студенты видят, что их отзывы ценятся и принимаются во внимание, это способствует общему чувству поддержки в учебной среде. Эти процессы саморефлексии также предоставляют ценную информацию о любых трудностях, с которыми студенты сталкиваются.

Как преподаватели, мы играем важную роль в установлении позитивного и поддерживающего тона в классе, способствуя ощущению студентами гостеприимства и комфорта. Исследования подтверждают влияние поведения преподавателей на образовательный опыт студентов [12]. Характеристики, такие как сопереживание, доступность, уважительность, позитивность и понимание, высоко ценятся студентами. Кроме того, сопереживание и доступность в общении признаются одними из наиболее эффективных характеристик преподавателей при работе с взрослыми обучающимися. Таким образом, наставничество широко признано важным элементом для образовательного опыта.

Уже перед началом курса преподаватели могут предпринять активные шаги для установления позитивного взаимодействия со студентами. Для установления контактов со студентами перед началом курса автор использует следующий:

1. Установление онлайн-знакомства со студентами. Если курс проводится дистанционно, преподаватели могут создать форум, где студенты могут представить себя перед началом курса. Это даёт возможность студентам связаться с однокурсниками, способствуя развитию общности. Преподаватели также могут принять участие в этом форуме, тем самым устанавливая позитивный и стимулирующий тон. Присвоение оценки за эту работу может служить стимулом для участия студентов.

2. Предоставление ссылок на ресурсы. Преподаватели могут предложить студентам доступ к соответствующим ресурсам по курсу, рекомендованные учебные материалы заблаговременно. Предоставление студентам досрочного доступа к материалам позволяет им ознакомиться с содержанием и ожиданиями до начала семестра. Чёткие инструкции помогают снизить тревогу студентов и способствуют ощущению готовности.

Уже на ранних этапах, путем применения вышеизложенных практических рекомендаций, преподаватели могут продемонстрировать свое сопереживание, доступность и приверженность к психологическому благополучию студентов.

Установление крепких доверительных отношений со студентами с самого начала семестра является важным фактором в создании благоприятной образовательной среды.

Назовем несколько стратегий, основанных на личном опыте, которые способствуют установлению благоприятного климата в первый день курса:

1. Преподаватель может поделиться личным опытом. В первый день занятий преподаватели могут поделиться со студентами соответствующим личным опытом и интересами, чтобы создать ощущение открытости и доступности. Это могут быть рассказы, личный опыт или интересы, связанные с темой курса или жизнью преподавателя.

2. Установление гибких часов приёма. Предложение гибких часов приема и консультаций позволяет студентам обращаться за помощью в неаудиторное время.

3. Проведение ознакомительного опроса в первый день. Проведение короткого опроса в первый день занятий может способствовать выполнению важной функции. Опрос поможет выявить чего ждут студенты, какая поддержка преподавателя им необходима для успешного и приятного обучения. Подобный опрос подтвердит приверженность преподавателя к успеху и психологическому благополучию студентов.

4. Проведение ознакомительных игр. Включение ознакомительных игр в первый день может помочь студентам познакомиться друг с другом и создать социальные связи. Игры, такие как знакомство в парах или в небольших группах, при котором студенты обмениваются личными интересами, могут создать ощущение общности и позитивной атмосферы в классе.

Для поддержки психологического благополучия студентов на протяжении всего курса автор статьи советует учитывать следующие стратегии:

1. Проведение постоянного мониторинга показателей психологического состояния студентов. Преподавателям следует обращать внимание на возможные признаки ухудшения психологического состояния, такие как пропуск занятий, недостаточно активное участие во время занятий, снижение успеваемости, изоляция, или непредсказуемое поведение. Внимательность и отзывчивость на эти проявления позволит преподавателям выявить очаги стресса у студента и вместе попытаться их преодолеть.

2. Установление гибкой и открытой среды общения. Создание такой среды способствует тому, чтобы студенты могут свободно выражать свои опасения, задавать волнующие их вопросы и иметь возможность консультироваться, когда в этом возникает необходимость. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности студентов. Возможно, придётся персонализировать общение с разными группами студентами. Предоставление четких инструкций, персонализация обратной связи, проявления уважения к точке зрения студентов способствуют созданию благоприятной образовательной среды.

3. Проверка знаний студентов на основе заданий, на которые отводятся небольшой удельный вес. Эта стратегия позволяет студентам практиковаться как можно чаще без страха, что плохой результат негативно повлияет на заключительную годовую оценку. Разбор решения по этим заданиям помогает студентам в изучении предмета без особого стресса.

4. Использование тематических кейсов (тематическое исследование на конкретном примере). Использование кейсов в обучении помогает студентам применять теоретические концепции и знание к реальным сценариям, улучшая их понимание и усвоение материала. Кейсы способствуют активному обучению и побуждают студентов к критическому мышлению и решению проблем приближенных к реальному бизнесу.

5. Использование игр в образовательном процессе и повтор практического применения знаний. Игры, активное участие вовлекает студентов в процесс обучения и способствует установлению прочных социальных связей. Проведение таких игр как Pictionary (аналог русской игры «Рисуней») и Jeopardy (аналог русской игры "Своя игра"), делают занятия увлекательными и укрепляют знания.

Одной из игр, которая может быть популярна среди студентов первого и второго года обучения, является игра Pictionary. Эта игра может быть использована в различных академических дисциплинах, но втор статьи адаптировал эту игру для преподавания бухгалтерского учета, где студенты передают понятия и концепции бухгалтерского учета (например, активы, материалы, заёмный капитал, и т.д.) через визуальные представления и шарады. Многочисленные исследования подчеркивают преимущества использования этой игры, особенно на ранних этапах развития словарного запаса у детей. Тем не менее, преподаватели могут адаптировать эту игру для университетских курсов по различным предметам. Автор статьи многократно наблюдал, как студенты раскрывают свою креативность, улучшают навыки визуализации и развивают логическое мышление. Pictionary служит инновационным методом преподавания, отличающимся от традиционных подходов. Визуализация материала помогает студентам создавать прочные ментальные образы, способствующие пониманию. Кроме того, эта игра способствует увлекательному процессу обучения, способствует открытости и доверию между студентами, делая ее отличным способом для снятия напряженности и устранения недоверия между студентом и преподавателем.

Цель игры - набрать наибольшее количество очков, правильно угадав нарисованное изображение. Студенты участвуют в игре в командном режиме, при этом каждая команда выбирает игроков. Игроки получают карточки-задания с бухгалтерскими понятиями и изображают их на доске. Студентам дается минута на размышление о том, как визуально изобразить выбранный термин. Первая команда, правильно назвавшая ответ, получает очки за этот раунд. Игра вовлекает студентов в динамичный и интерактивный процесс обучения. Через визуальные представления студенты укрепляют свое понимание учебного материала, создавая уютную и интересную обстановку.

Прежде чем перейти к методике использования игры "Jeopardy", важно поговорить о характеристиках групповой работы. Хотя "Jeopardy"

способствует увлекательной образовательной атмосфере и обычно играет в командном составе, необходимо учесть пригодность группового подхода для всех типов студентов.

Преподаватели, наверное, замечали, что некоторые студенты являются интровертами и испытывают трудности во взаимодействии с другими студентами в группах? Сьюзен Кейн, автор книги "Тихий: Сила интровертов в мире, который не может замолчать", задается вопросом: "Могут ли интроверты быть счастливыми в мире, где большинство из нас не может замолчать?" [13]. Ее исследования показывают, что примерно 40% населения являются интровертами, что подчеркивает важность признания и удовлетворения их потребностей. Когда дело доходит до благополучия студентов, важно признать, что подходы, ориентированные на экстравертов, не могут быть приемлемы для интровертов. Кейн выступает за то, чтобы общество позволило интровертам раскрыть свой потенциал с помощью их наиболее сильных сторон. Если интроверт предпочитает работать индивидуально и самостоятельно не стоит заставлять его работать в группах. Она подвергает сомнению распространенную популяризацию использования групповых работ повсеместно в североамериканских школах и пропагандирует создание пространства для интровертов.

Ранее автор проводил игру "Jeopardy" в групповом формате, где команды стремились набрать наибольшее количество баллов, отвечая на вопросы содержащих несколько вариантов ответов (вопросы множественного выбора). Игра всегда проходила быстро благодаря лучшим студентам стремящимся ответить первыми. Однако автор стал замечать, что некоторые студенты проявляют меньше интереса, чем большинство класса. В результате, адаптирован формат игры для учета потребностей всех типов студентов, стремящихся ответить первыми.

Перед началом игры, отбираем трех студентов в качестве участников игры, и одного студента отвечающего за подсчет баллов. Участники игры занимают передние ряды и используют во время игры звуковые игрушки или инструменты, такие как маракас, резиновую утку, издающую звук, или флейту. Когда участники готовы ответить, они обязаны подать звук используя ими выбранным инструментом. Это и есть кульминация игры, для многих студентов это самый захватывающий момент!

Наблюдаемые преимущества и польза игры "Jeopardy":

- Она способствует установлению долгосрочных отношений и связей, которые формируются во время игры.

- Процесс обучения становится увлекательным и приятным, одновременно способствуя концентрации и эффективному обучению.

- Она создает дружественную атмосферу, которая побуждает студентов раскрыть свои знания и потенциал. В то время как иерархическая структура может сохраняться в классе, психологическое чувство иерархии может быть легко уменьшено.

Играющие осознают, что неправильный ответ может привести к вычету из ими накопленных баллов. При этом остальные студенты в классе работают над теми же вопросами и воздерживаются от ответов вслух. Такой подход обеспечивает вовлеченность всех студентов. Студенты осведомлены, что вопросы, заданные во время игры, будут вынесены на предстоящий экзамен. Студентам не разрешается копировать вопросы. Когда правильный ответ назван, автор разбирает его со студентами досконально. В результате игра "Jeopardy" служит способом повторения материала перед экзаменом, и веселым способом отпраздновать завершение семестра.

Использование вышеупомянутых игр позволит установить доверительную, располагающую, увлекательную образовательную среду, способствующую психологическому благополучию и успеху студентов.

Кроме вышеперечисленного, автор статьи использует в обучении студентов процесс повторения практического применения знаний. Повторение является ключевым фактором сохранения знаний в долгосрочной перспективе. "Повторение это - не повторение. Одно и то же действие заставляет вас почувствовать что-то совершенно новое в конце" [14]. Эта мысль созвучна с идеей о том, что, повторяя действия, мы можем достичь значительных результатов. В академической среде многие ученые признают решающую роль практического повторения материала в сохранении знаний на протяжении продолжительного времени. Например, через повторное решение похожего примера студенты не только приобретают навыки решения проблем, но и развивают более глубокое понимание обоснования и значимости своих действий. Этот процесс способствует сохранению полученных сведений и развитию всесторонних знаний.

Автор статьи предлагает рекомендацию того как он использует повторный разбор одного и того же кейса (тематического задания основанного на реальном бизнесе) в течение одного класса. Бизнес кейсы желательно применять на

последнем году обучения, когда у студентов уже сформирована необходимая база знаний для их решений. Рекомендация рассчитана для 75-минутного класса, но может быть адаптирована для других временных рамок. Используемые кейсы занимают, как правило, одну-две страницы.

Студенты выполняют работу в группах и индивидуально (если в этом есть потребность студента). В начале занятия студентам отводится 25 минут для совместной работы в выбранных ими группах над первым черновиком ответа по кейсу. По истечении отведенного времени, студенты сдают свои ответы. Далее, в течении 15 минут обращается внимание студентов на ключевые моменты и полезные советы по эффективному решению кейса. Важно отметить, что автор не разбирает кейс и не предоставляет ответ на этом этапе, а лишь направляет студентов на правильное решение. Ниже приведен пример отдельных рекомендаций, которые автор предлагает студентам перед их второй попыткой решения кейса:

- Планируйте свой ответ: определите все проблемы, рассмотрите их значимость и предложите решения.

- Хотя постановка вопроса часто указана в кейсе напрямую, бывает, что проблемы, переплетены и встроены в кейс и требуют их первоначального определения.

- Установите критерии принятия решений (действующее законодательство, бухгалтерские стандарты, финансовая зависимость, сроки предоставления отчётности, требования налоговой, и т.д.).

- Определите приоритет проблем.

- Перед проведением аналитических процедур определите цель, для которой будут использоваться результаты анализа. Например, расчет коэффициентов сам по себе не представляет интереса, если он не проанализирован.

- По возможности используйте как количественный, так и качественный анализ.

- Воздерживайтесь от механического воспроизведения фактов кейса, не переписывайте их. Дайте краткий обзор самой важной информации и используйте ее для поддержки вашей позиции.

- Суммируйте ваши результаты и рекомендации в заключительной части.

Этот список рекомендаций не является исчерпывающим, но служит наглядным примером и может быть легко адаптирован и изменён.

Затем автор даёт студентам дополнительные 25 минут для пересмотра своего первоначального ответа с учетом предоставленных выше ре-

комендаций. Студенты также сдают второй вариант ответов. Занятие завершается обсуждением кейса и выдачей ответа по кейсу. Этот процесс обычно занимает десять минут. Автор всегда приятно удивлён качеству студенческих ответов после их второй попытки, что ещё раз подтверждает предположение, что студенты формируют более полное осмысление своих действий через повтор работы по тому же кейсу.

Экзаменационная пора - одна из самых напряжённых периодов в жизни студентов. Кроме всех вышеперечисленных стратегий и рекомендаций по созданию благоприятной атмосферы в аудитории, преподаватели также могут способствовать уверенности и снижению тревоги студентов перед экзаменами, путем применения гибких и инклюзивных методов. Важно отметить, что автор статьи не призывает сделать курс чрезмерно легким, а скорее создавать оптимальные испытания для студентов.

Исследования доказывают, что студенты демонстрируют высокие результаты и чувствуют себя лучше, когда их адекватно оценивают, предоставляя при этом достаточно ресурсов для подготовки [15].

Для психологической поддержки студентов перед экзаменами автор рекомендует применять следующие стратегии, основанные на личном опыте:

- Четкое формулирование целей экзамена и подготовки к нему. Учебные материалы должны содержать конкретные рекомендации и подходы по опрашиваемому материалу.

- Предоставление списков рекомендованных задач и похожих экзаменационных вопросов. Это помогает студентам эффективно подготовиться. Разбор аналогичных тематических задач поможет студентам сфокусироваться на материале, который будет вынесен на экзамен.

- Установление контакта со студентами на время их подготовки.

- Преподаватель может поделиться личным опытом, когда он был студента и рассказать какие перед ним стояли вызовы. Всё это поможет преподавателю продемонстрировать студентам, что они могут успешно справиться в академической среде. Такой подход помогает создать поддерживающую и понимающую атмосферу.

Также, автор статьи даёт своим студентам следующие установки к преодолению стресса во время экзамена:

1. Что делать, чтобы не спешить и не надеяться на неосторожных ошибок? Запланируй ответ на экзамене; следите за временем, которое отводите на каждый вопрос; не тратьте долго вре-

мени на одно задание; успокойтесь и напомните себе, что у вас достаточно времени для достоянного ответа; оставьте время на проверку.

2. Что делать, чтобы не истекло время экзамена до вашего полного ответа? Управление временем во время экзамена одна из ключевых задач студентов. Запланируйте время на каждый вопрос. Можно сначала ответить лёгкие вопросы – это поможет вам почувствовать уверенность и успокоиться. Отведите больше времени на более сложные вопросы. Сделайте пометку возле задания, которое вы не можете ответить, вернитесь к нему позже. Часто случается, что последующие вопросы содержат подсказку и помогут ответить заданию, по которому испытываются временные трудности.

3. Что делать если произошло «помутнение разума» и вы не можете сообразить, как отвечать заданию? Сделайте пометку возле задания, которое вы не можете ответить, вернитесь к нему позже. Часто случается, что последующие вопросы содержат подсказку и помогут ответить это задание. Подумайте о вопросе или тематике. Может вы уже слышали или изучали эту тему в другом предмете. Не нагнетайте и не ругайте себя, сохраняйте спокойствие.

4. Что делать, чтобы не истолковать неверно задачу на экзамене? Не торопитесь, читайте вопросы спокойно. Подчеркните ключевые слова – это поможет тебе сфокусироваться на них. Запишите кратко свои идеи до того, как начать отвечать. Иногда случается, что мысль ускользает, как только мы приступаем к детальному разбору вопроса. Перепроверьте свой ответ на вопрос до того, как приступить к новому заданию.

5. Что делать чтобы не испытывать стресса во время самого экзамена? Подготовьтесь к экзамену! Предпочтительнее учиться равномерно в течение всего года, а не в последний день перед экзаменом. Обязательно выспитесь перед экзаменом. Не нужно обращать внимания на то, что делают другие студенты. Сфокусируйтесь на своей работе. Перед началом экзамена сделайте несколько глубоких вдохов.

Использование вышеперечисленных рекомендаций, основанных на личном опыте автора статьи, позволит преподавателям создать обстановку, укрепляющую уверенность студентов и снизит их тревогу перед экзаменом. Вышеперечисленные стратегии и советы будут способствовать улучшению знаний и результатов студентов, а также их общему психологическому благополучию.

**Список литературы:**

1. World Health Organization, 2014. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
2. Goldner E., Jenkins E., Slemmon A., Bilsker D. (2022). A Concise Introduction to Mental Health in Canada. Canadian Scholars. p. 416.
3. Brunet S. (2019). The Transition from School to Work: the NEET (Not in Employment, Education or Training) Indicator for 20- to 24-year-olds in Canada. Statistics Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/81-599-x/81-599-x2019001-eng.htm>
4. Gulliver, A., Farrer, L., Bennett, K., Ali, K., Hellsing, A., Katruss, N., & Griffiths, M. (2018). University Staff Experiences of Students with Mental Health Problems and Their Perceptions of Staff Training Needs. *Journal of Mental Health*, 27(3), 247-256. doi:10.1080/09638237.2018.1466042
5. Andrews A., McCabe M., Wideman-Johnston T. (2014). Mental Health Issues in the Schools: Are Educators Prepared? *The Journal of Mental Health Training Education and Practice*. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JMHTEP-11-2013-0034/full/html>
6. Stanton A., Zandvliet D., Dhaliwal R. & Black T. Understanding Students' Experiences of Well-Being in Learning Environment. *Education Studies*; Vol. 6, No. 3; 2016. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1109954.pdf>
7. Di Placito-De Rango, M.L. (2018). Situating the Post-secondary Instructor in a Supportive Role for the Mental Health and Well-being of Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16 (2), 284–290. 10.1007/s11469-017-9740-4
8. MacKean, G. (2011). Mental Health and Well-Being in Postsecondary Education Settings: A Literature and Environmental Scan to Support Planning and Action in Canada. CACUSS Pre-Conference Workshop: Student Mental Health: A Call to Action, Toronto. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmb-ntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1209782](https://www.scirp.org/(S(351jmb-ntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1209782)
9. Pascarella, E.T., & Terenzini, P.T. (1991). *How College Affects Students: Findings and Insights from Twenty Years of Research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmb-ntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1385141](https://www.scirp.org/(S(351jmb-ntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1385141)

10. Ambrose, S.A., Bridges, M.W., DiPietro, M., Lovett, M.C. and Norman, M.K. (2010) *How Learning Works: Seven Research-Based Principles for Smart Teaching*. John Wiley & Sons, Hoboken.  
[https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjct55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1850192](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjct55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1850192)
11. Steele, C.M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797–811.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.797>
12. Orr A., Hammig S. (2009). *Inclusive Postsecondary Strategies for Teaching Students with Learning Disabilities: A Review of the Literature*. Sage Journals, Volume 32, Issue 3.  
<https://doi.org/10.2307/27740367>
13. Cain S. (2012). *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Crown Publishing Group/Random House, Inc.
14. Fernandes C. (1995). *Pina Bausch and the Wuppertal Dance Theatre: Repetition and Transformation* /UMI Dissertation Service, 1995.  
[https://books.google.ru/books/about/Pina\\_Bausch\\_and\\_the\\_Wuppertal\\_Dance\\_Thea.html?id=L5tDcAAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.ru/books/about/Pina_Bausch_and_the_Wuppertal_Dance_Thea.html?id=L5tDcAAACAAJ&redir_esc=y)
15. Wehmeyer M., Schwartz M., *The Self Determination Focus of Transition Goals for Students with Mental Retardation*. Sage Journals, V. 21, Issue 1, April 1998.  
<https://doi.org/10.1177/088572889802100107>